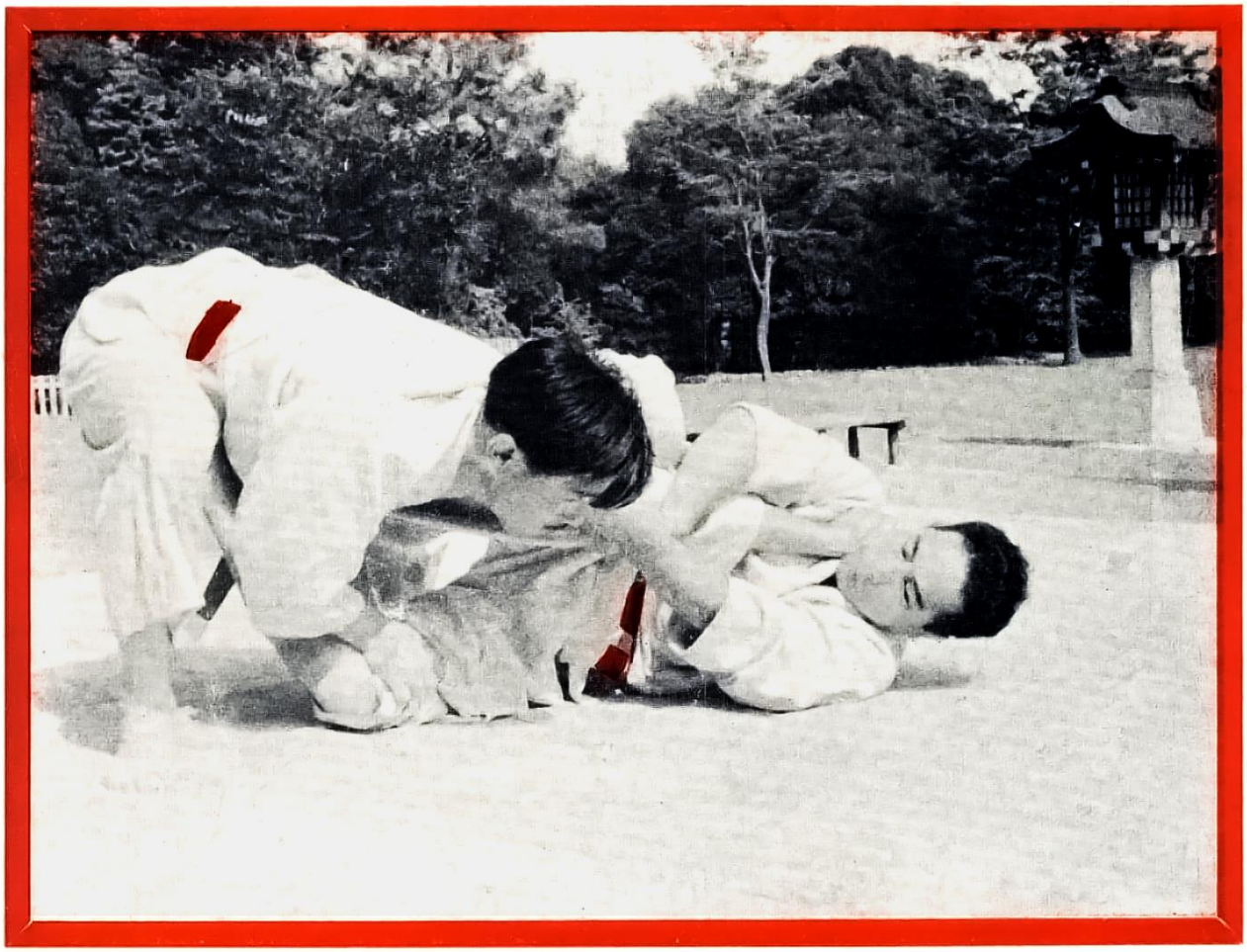
JUDO avec enchaînements

au SOL par l' image.

Par Maître Minoru MOCHIZUKI 7ème. dan
Jim ALCHEIK 3ème. dan
René GALLECIER 3ème. dan



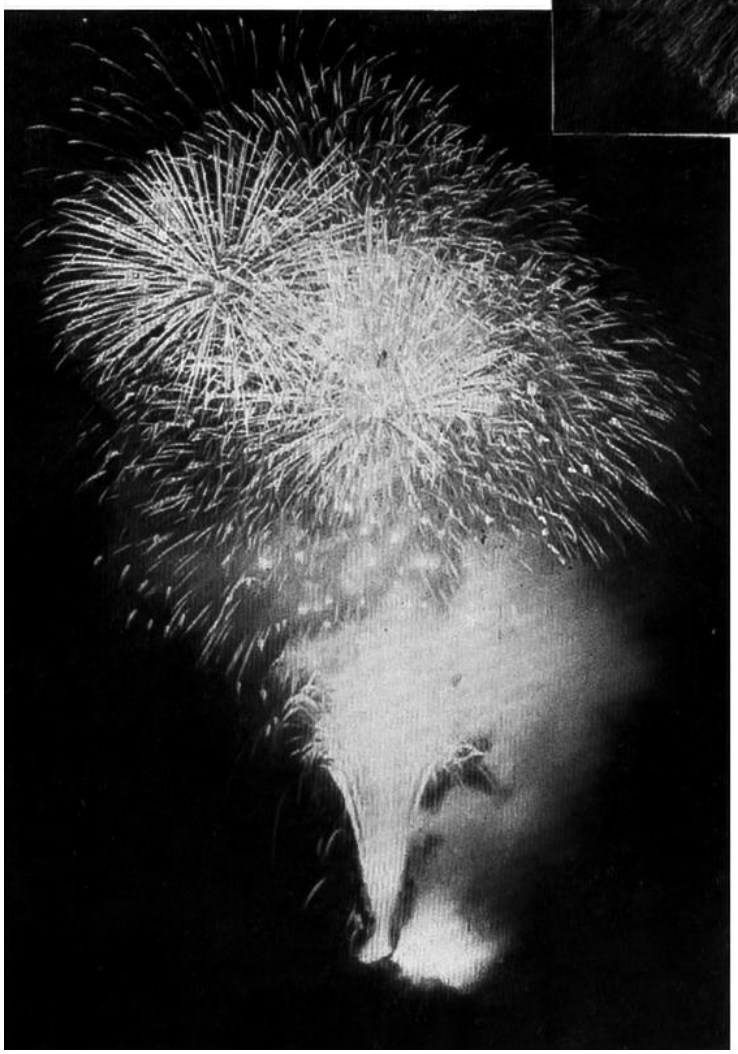
FEUX D'ARTIFICE

ou

FLEURS DE FEU

AU CINQ COULEURS

DU FIRMAMENT



Notre spécialité:

1) Fusée éclatante en l'air
2) Fusée éclairante au depart
3) Bombe algérienne

Maison des plus réputées au Japon

SHIZUTAMAYA

TABATA HANABI TEN

3 no 96 TAMADHI

SHIZUOKA SHI

JAPON

Ou adressez vos lettres à Monsieur Alcheik 28 rue Yves Toudic

Paris 10ème, qui traduira et transmettra au Japon.

MINORU MOCHIZUKI Presidente de YOSEIKAN

8ème dan d'Aikido

7ème dan de Iai-Jutsu

7ème dan de Judo

5ème dan de Kendo

4ème dan de Karaté

JIM ALCHEIK 3ème dan

Vice-Président de la Fédération Française de Karaté. Président de l'Union Fédérale Tunisienne de Judo.

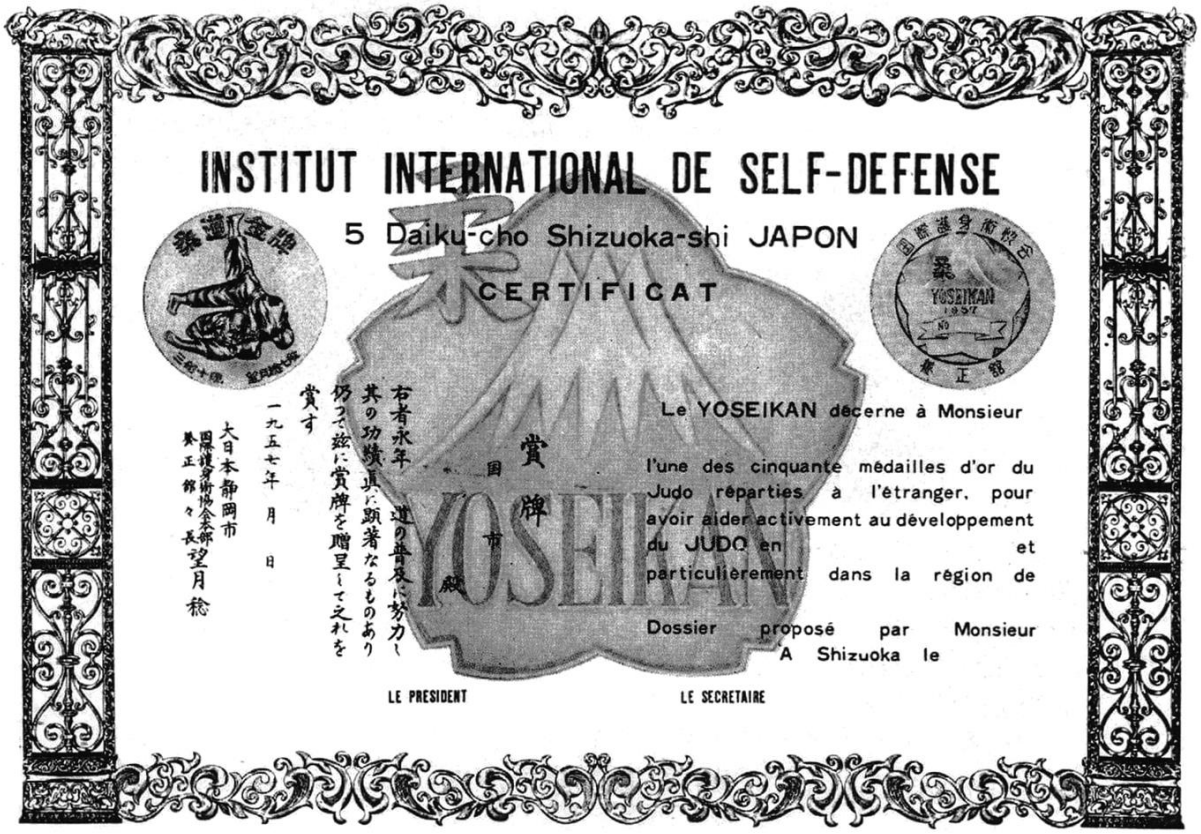
RENE GALLECIER 3ème dan

Pionnier du Judo en Franche-Comté. Délégué du Yoseikan en Franche-Comté.

YOSEIKAN

Pour les clubs désirant s' affilier au YOSEIKAN adresser une simple demande à Monsieur le Président du YOSEIKAN 5 DAIKU-CHO, SHIZUOKA-SHI, JAPON; ou à Monsieur ALCHEIK 28 rue Yves Toudic, PARIS, qui se chargera de la transmettre.

Pour les demandes d'affiliations à la section de Karaté. seules les demandes passant par la Fédération Française de Karaté sont acceptées,pour la France. (1) Pour l' Afrique du Nord, s'adresser entièrement à Monsieur CLAUDE FALOURD, Villa les Palmiers, La Pêcherie de Bizerte, Tunisie.



Les auteurs de ce livre, JIM ALCHEIK 3ème dan de judo et RENE GALLECIER 3ème dan de judo, à l'occasion de leur séjour au Japon, se sont vus décerner par les membres de la Commission du YOSEIKAN, une des cinquante médailles d'or réparties dans le monde, pour les grands services qu' ils ont rendus à la cause du Judo, Monsieur ALCHEIK, en France et en Tunisie, Monsieur GALLECIER, en France et en Suisse.

MINORU MOCHIZUKI

Président du YOSEIKAN.

Preface

C'est le coeur battant que je suis descendu de l'avion et ai posé le pied sur le sol japonais, berceau de tous les rêves de mes compatriotes judokas.

Inutile de vous décrire ma surprise ravie lorsque j'ai vu m'attendant, une délégation de toutes les sections du Yoseikan que je tiens vivement à remercier ici, particulièrement les Maîtres, IKEDA 7ème dan de judo, INABA 6ème dan de judo, WATANABE 6ème dan de judo, KONDO 5ème dan de judo, SUGIYAMA Sème dan de judo, OGURA 8ème dan de kendo, TSUNODA 7ème dan de kendo, YAMAGUCHI 5ème dan de karaté, MURAKAMI 3ème dan de karaté, UTO 3ème dan de karaté.

Je remercie également mon ami JIM ALCHE1K 3ème dan de judo de m'avoir servi d' interprète auprés de ces vénérables Maîtres et durant tout mon séjour au Japon.

Peu aprés, l'on m'a conduit chez Maître MOCIIIZUKI dont je fus l'invité. J'ai retrouvé avec émotion le seul Maître qui a laissé un souvenir inoubliable de son passage en Europe.

Dois-je le dire?. . . mais au cours de mes randonnées à travers le Japon où j'ai pu travailler avec d'autres grands Maîtres, moi, simple 3ème dan, sans vouloir offenser quiconque, j'ai eu le souffle coupé devant l'extraordinaire technique et encore combativité de Maitre MOCHIZUKI.

Lors de mon passage à KYOTO, je me suis permis de demander au Maître KURIHARA 9ème dan de judo, s'il y avait au Japon beaucoup, comme je le croyais alors, de professeurs pratiquant tous les arts à l'instar de Maître MOCHIZUKI; à ma grande surprise il m'a répondu que dans le monde, Maître MOCHIZUKI était le seul homme à totaliser autant de dans 8ème dan de aïkido, 7ème dan de judo 7ème dan de iai-jitsu, 5ème dan de kendo, 4ème dan de karaté.

Ceci me fut confirmé par Maître MIFUNE lui-même, m'assurant que Maître MOCHIZUKI était l'un des meilleurs pédagogues du Japon. N'est-il pas d'ail1eurs son élève?

Aussi, avec JIM ALCHEIK, nous sommes trés heureux de présenter ce petit livre qui n'est qu'un pâle reflet de Celui qui a tracé la vraie voie du judo du KODOKAN en Europe, au détriment de sa santé et de son intérêt.

RENE GALLECIER,

Avant-Propos

En judo, au cours d'une compétition, bien souvent on est appelé à continuer le combat au sol. C'est pourquoi nous nous proposons de vous présenter ce livre qui vous indiquera quelques manières trés simples d'enchaîner volontairement au sol.

La première des choses à étudier pour se défendre au sol est le travail des jambes. Il faudra s'habituer à travailler vite et surtout trés souplement.

Contrairement à la lutte où il y a opposition de deux forces, le judoka au sol devra utiliser davantage la force de son partenaire, beaucoup plus encore que pour TACHI-WAZA (travail debout).

Le plus souvent possible, il faudra éviter d'attaquer un adversaire au sol dans le sens de la flexion de ses jambes et sur son corps; mais, toujours par les côtés afin de pouvoir le contrôler d'abord, et l'immobiliser par la suite, puis conclure par KANSETSU-WAZA (arm-lock) ou SHIME-WAZA (étranglement).

Il y a plusieurs grands principes pour immobiliser. Tout d'abord, celui qui consiste à changer de position chaque fois que le partenaire vous repousse tout en employant sa force dans le sens de la non-résistance; ensuite, celui qui consiste à supprimer au maximum les points d'appui du partenaire en se servant de sa force dans le même sens pour empêcher toutes tentatives de sortie.

Il y a de nombreuses manières aussi d' immobiliser, les plus simples et les plus utilisées au Japon sont celles en diagonale et en se servant de trois points d'appui en triangle ainsi que celles qui consistent à immobiliser par quatre points.

Nous rappelons à nos lecteurs que ce livre n' est qu'une petite brochure dans la-quelle nous avons voulu vous expliquer seuleument quelques manières différentes d'amener au sol; ne cherchez pas à réaliser un mouvement si vous n'avez jamais fait de Judo, cela vous sera impossible car cette brochure est la suite de "Le Judo" par JIM ALCHEIK, nos lecteurs sont donc sensés connaître déjà ces prises.

DIFFERENTES MANIERES D'ENCHAINER

A) SUR UNE ATTAQUE MANQUEE DE VOTRE PART:

KO-UCHI-GARI, terminé en étranglment retourné au sol 4

TAI-OTOSHI, terminé en étranglement debout, suivi au sol 6

HARAI-TSURI KOMI-ASHI, terminé en arm-lock 8

TSURI KOMI-GOSHI, terminé en étranglement au sol 11

TOMOE-NAGE, terminé en arm-lock 13

B) SUR UNE ATTAQUE DE L'ADVERSAIRE APRES AVOIR CONTRE:

SEOI-NAGE bloqué, amené au sol et terminé en étranglement 14

C) UN ADVERSAIRE QUI REFUSE D'ATTAQUER EN VOUS TENANT A DISTANCE AVEC LES BRAS RAIDES:

Immobiliser le poignet pour terminer en arm-lock au sol 16

Immobiliser le poignet pour terminer en arm-lock debout 17

Chasser une main pour terminer en arm-lock au sol 18

D) MANIERE D'ENTRER SUR UN ADVERSAIRE:

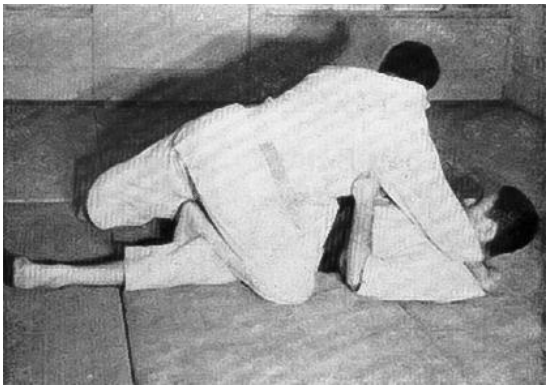
Recroquevillé sur lui-même, terminé en étranglement 20

Recroquevillé sur lui-même et qui maintient son kimono pour ne pas être étranglé, terminé en étranglement 21

Ayant le dos au sol, terminé en arm-lock 22

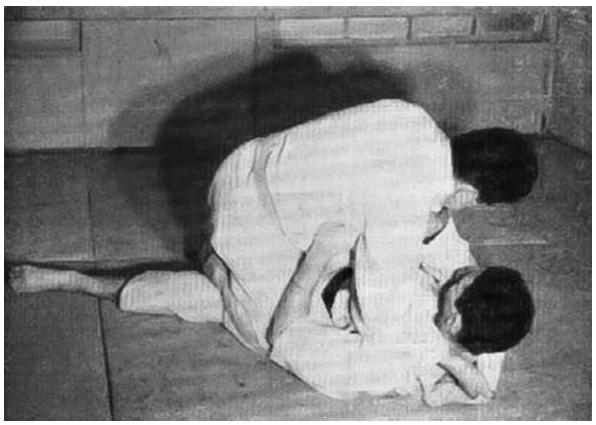
小　内　刈　か　ら

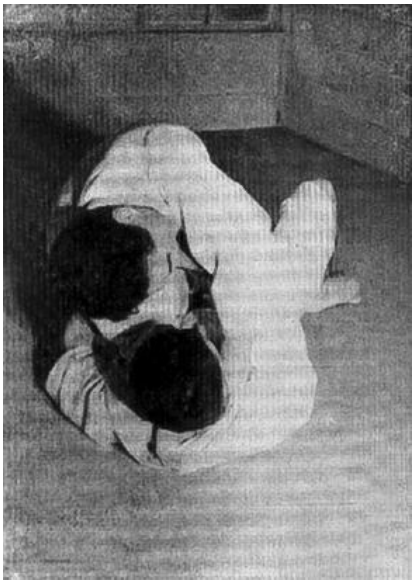
1— TORI attaque Ko-Uchi-Gari et suit UKE au sol.



2— TORI ne change pas la position de ses mains mais il prend soin de bloquer la jambe gauche de UKE avec sa' jambe droite.

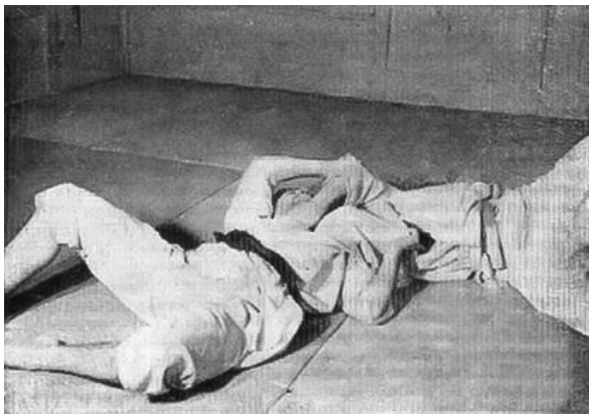
3— TORI fléchit son bras droit et engage sa main gauche, la paume vers l' extérieur dans le col du kimono de UKE.





4— TORI resserre ses coudes de manière à ce que son bras gauche passe par-dessus le droit et empêche UKE de passer la tête.

TORI se laisse tomber sur son côté droit.

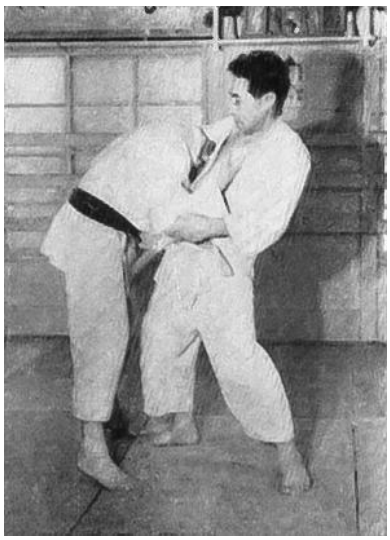


5— TORI continue sa rotation vers la gauche, en ayant bien soin de repousser UKE à l'aide de son avant-bras droit pendant que sa main gauche le tire à lui.

1— UKE est en position défensive. TORI engage sa main droite, pouce à l'extérieur, dans le revers droit de UKE.

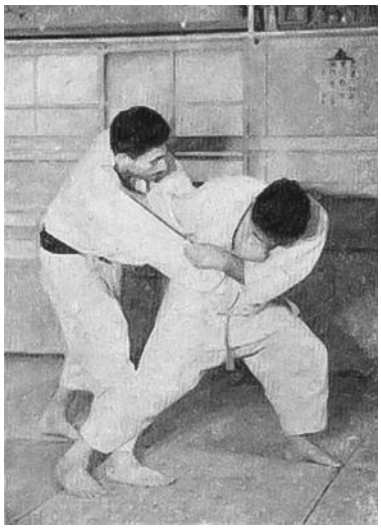
2— TORI pivote sur son côté gauche et amène son pied gauche derrière le droit.

5— TORI se redresse et appuie sa main gauche fortement sur la tête de UKE.



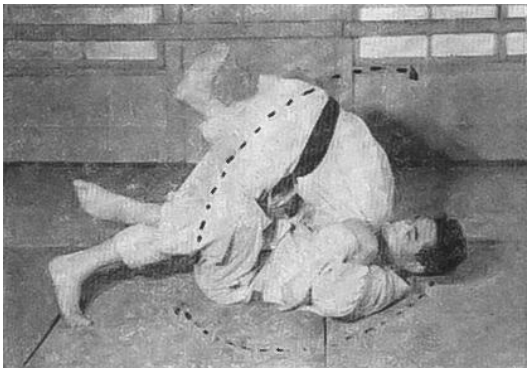
6— TORI engage la tête de UKE sous son bras et en se redressant sur la pointe des pieds, il peut alors l'étrangler. Notez bien que la main gauche de TORI maintient le bras de UKE.

首　　締　　め　　へ

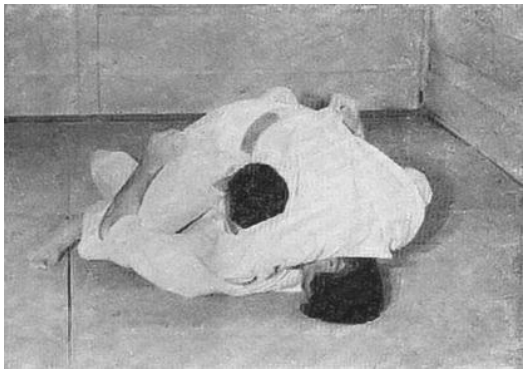


3— TORI attaque Tai-Otoshi.

4— UKE l'esquive en passant sa jambe droite devant celle de TORI.



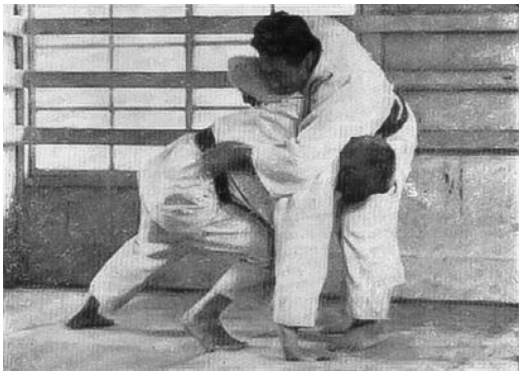
7— Si UKE résiste, TORI se laisse tomber le dos au sol en l'entraînant. Remarquez que la main gauche de TORI a lâché le coude de UKE pour pouvoir le saisir à l'aisselle. TORI se retourne ensuite dans le sens des flèches.



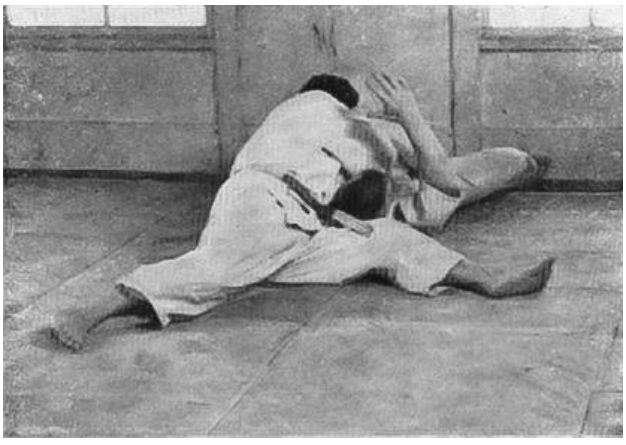
8— TORI se retrouve à cheval sur UKE et peut alors l'étrangler.

釣 込 足 払 い よ り

1— TORI attaque avec Harai-Tsuri-Komi Ashi, UKE esquive en avançant la jambe droite et en posant la main droite au sol.

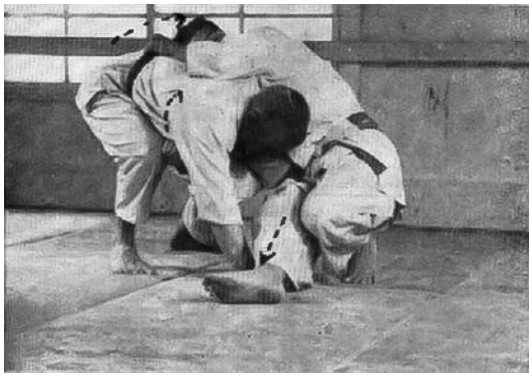


2— TORI de sa main gauche vient saisir la ceinture de UKE.

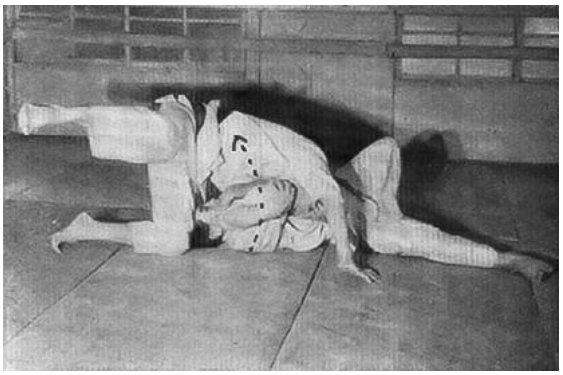


5— TORI se trouve sur UKE; il tourne sur sa droite pour se placer sur le côté de UKE.

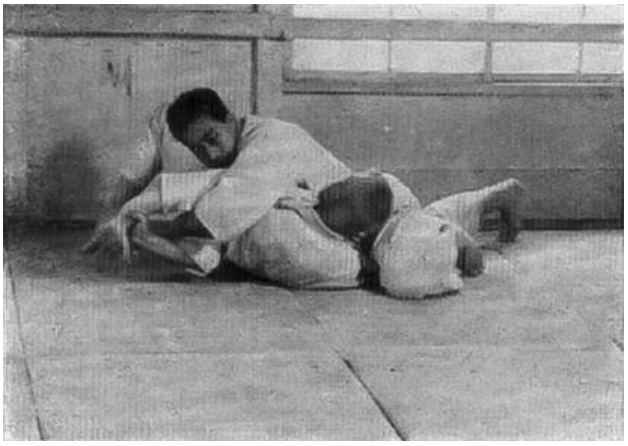
引 込 み 返 し 関 節 技



3— TORI avance la jambe droite en avant en se jetant au sol devant UKE, sa main droite est venue saisir le revers droit de UKE.



4— TORI est maintenant sur le dos, il va se retourner sur son épaule gauche, pour lancer UKE sur le dos.

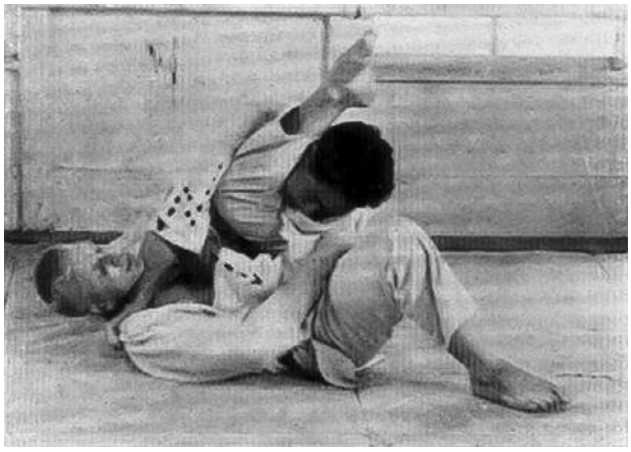


6— TORI est en immobilisation latérale, il peut alors terminer en arm-lock.

腰 技 よ り 小 内

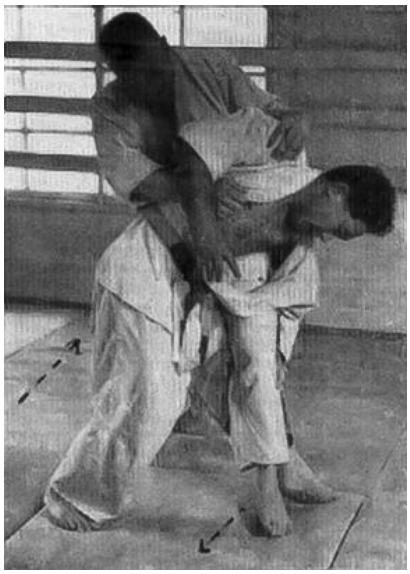
1— TORI attaque en Tsuri-Komi-Goshi, (8ème mouvement de hanche), UKE bloque avec son abdomen et esquive de côté.

2— TORI tourne sur sa gauche en avançant légèrement la jambe droite et en dégageant son bras droit.

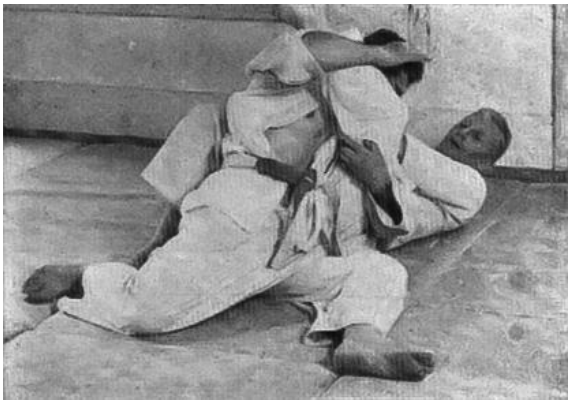


5— La main droite de TORI vient saisir le revers droit de UKE, sa main gauche le revers gauche.

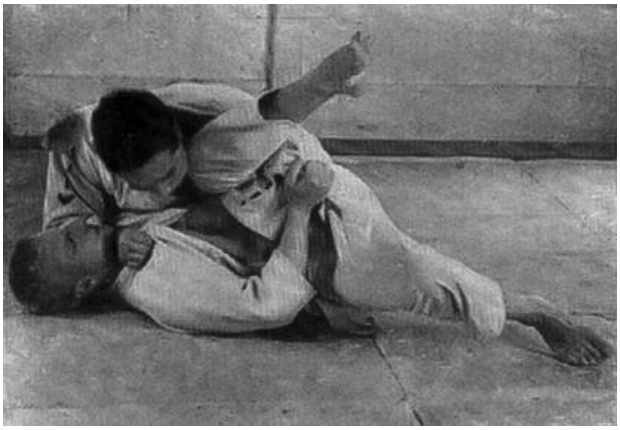
掛け次で寝技へ



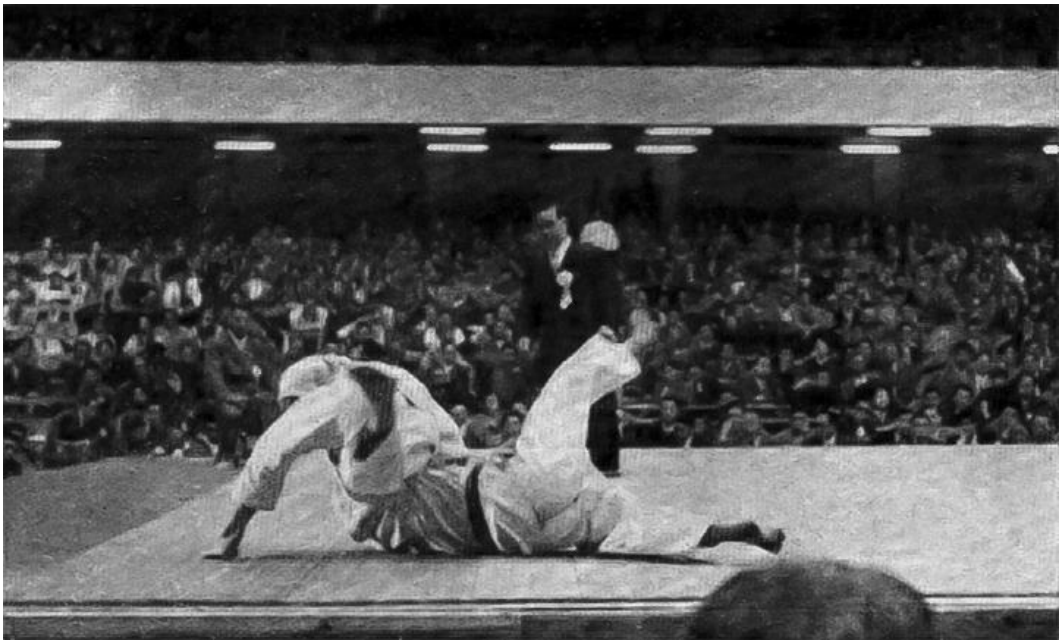
3— TORI continue à tourner et bloque la jambe gauche de UKE avec son bras, de sa jambe gauche, il fait chuter UKE comme pour Ko-Uchi-Gari.



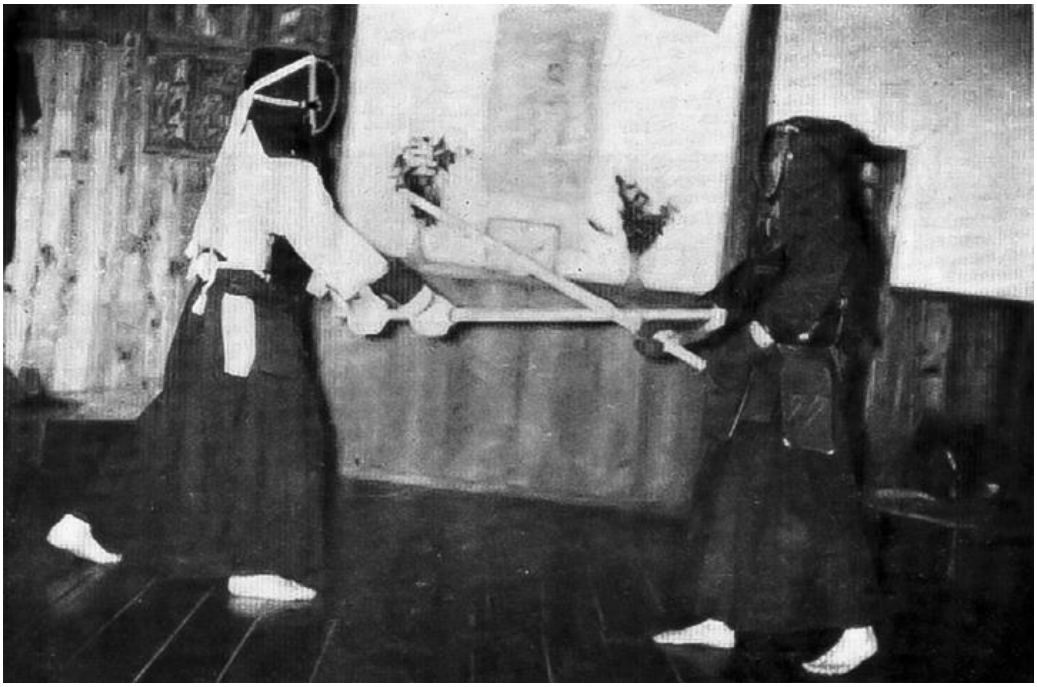
4— TORI suit au sol, en conservant la jambe gauche bloquée contre son cou.



6— TORI termine en étranglement et prend soin d'appuyer le plus fort possible sur le genou gauche de UKE.



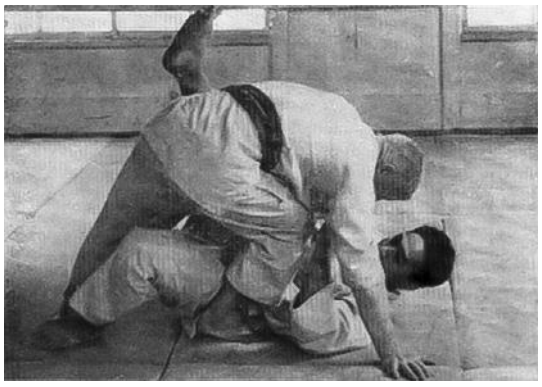
MATSUMOTO 7ème dan enmenant son adversaire au sol lors des Championnats du JAPON 1956.
(photo prise par Claude URVOIS, c.n.2ème dan)



ENTRAINEMENT DE KENDO. AU YOSEIKAN.

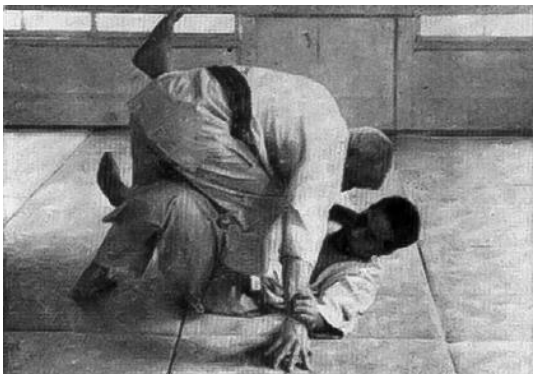
(à droite, J. ALCHEIK, à gauche R. GALLECIER.)

巴投げ外れて関節技

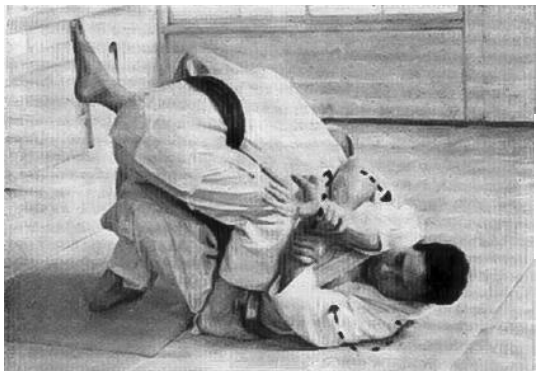


1— TORI attaque Tomoe-nage

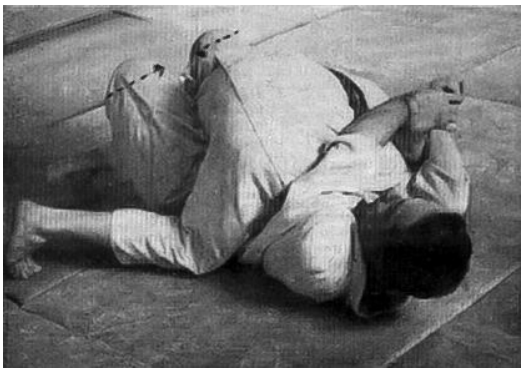
UKE esquive de côté en posant sa main droite au sol.



2— TORI avec sa jambe gauche bloque la jambe gauche de UKE à hauteur du creux poplité; la jambe droite de TORI presque tendue est collée contre la hanche de UKE; TORI saisit en même temps avec sa main gauche le poignet droit de UKE.

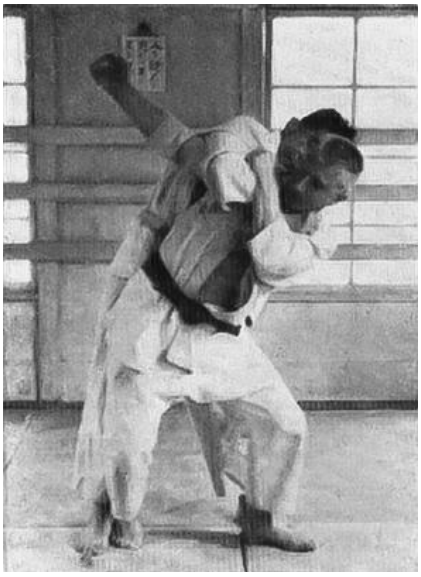


3— TORI plie le bras droit de UKE et lui porte un arm-lock renversé.

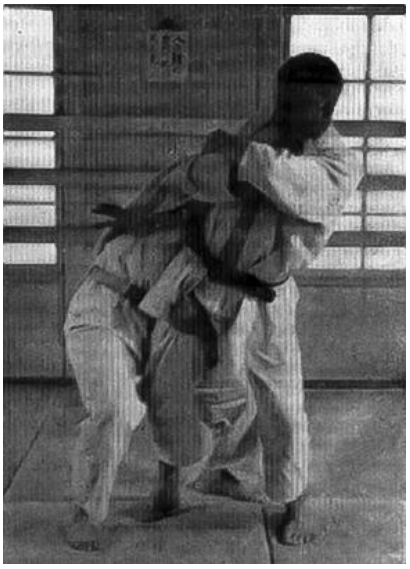


4— Si UKE essaie de se dégager en roulant en avant, TORI serre fortement les jambes pour l'empêcher de se retourner.

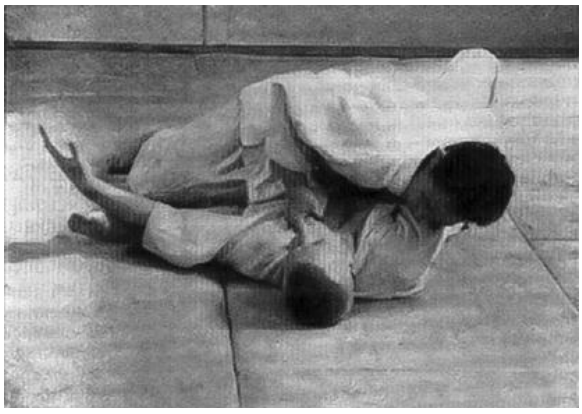
背 負 投 を 外 し て



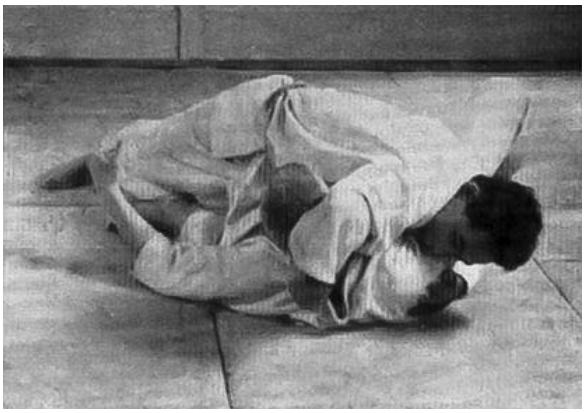
1— UKE attaque Seoi-Nage.



2— TORI contre en engageant son bras gauche entre les jambes de UKE et le retourne en le soulevant.

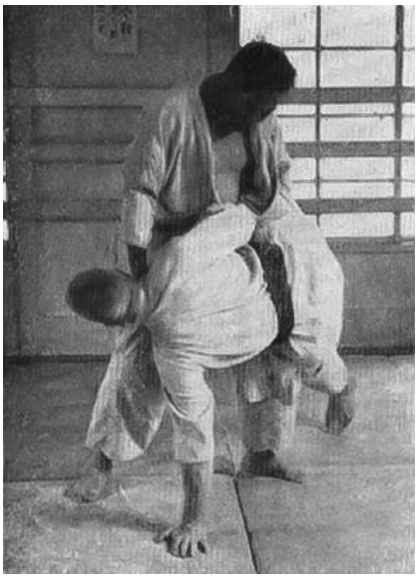


5— TORI suit au sol et se retrouve sur UKE, sa main droite n'ayant pas lâché le revers de UKE.

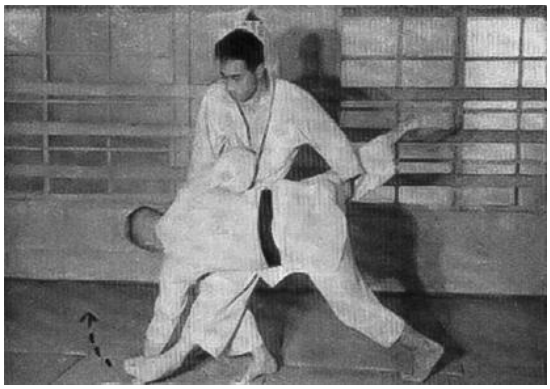


6— TORI contourne la tête de UKE sans relâcher sa prise.

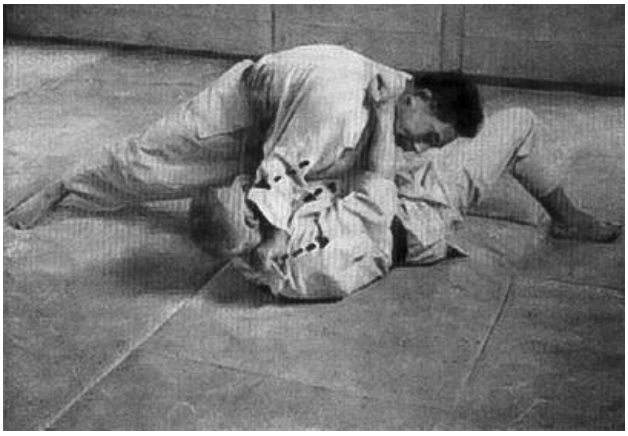
抱かえ倒しから寝技へ



3— UKE a esquivé le contre en posant sa main gauche au sol.



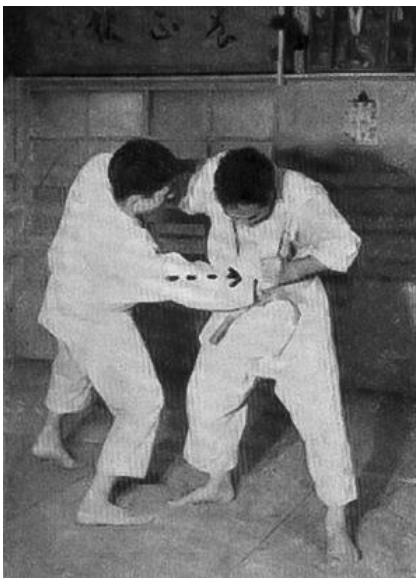
4— TORI chasse en avant la main de UKE avec son pied gauche.



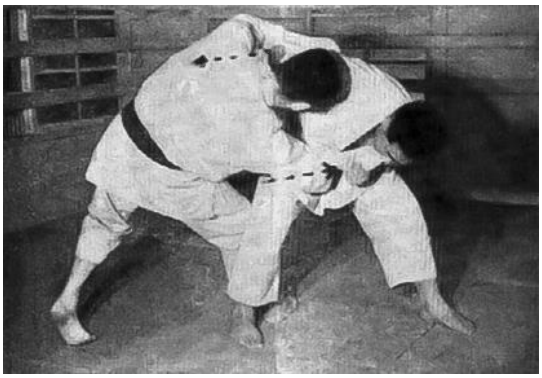
7— TORI saisit le revers gauche de UKE avec sa main droite et peut terminer alors en étranglement.

小 手 返 し の 応 用

1— UKE empêche TORI de rentrer en le maintenant fortement avec les bras raides. TORI saisit son propre revers de sa main gauche en passant son coude sur le bras de UKE.

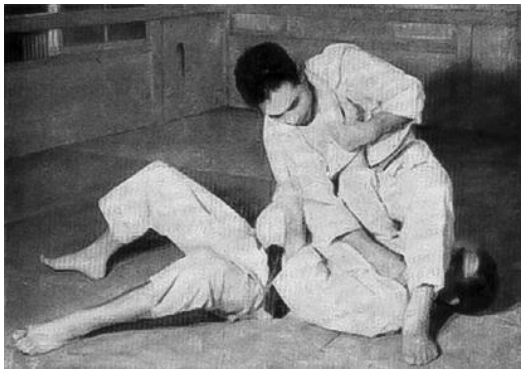


2— TORI tire son revers en enveloppant le poignet droit de UKE qu'il tire à lui.



3— TORI engage sa jambe droite derrière celle de UKE et se baisse en repoussant fortement l' épaule de UKE avec sa main droite.

UKE tombe au sol.

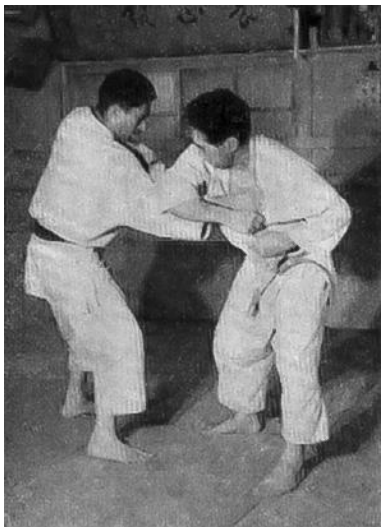


4— TORI suit UKE au sol sans changer la position de ses mains et engage sa jambe gauche sur le cou de UKE. TORI se laisse tomber en arrière et peut alors terminer en arm-lock.

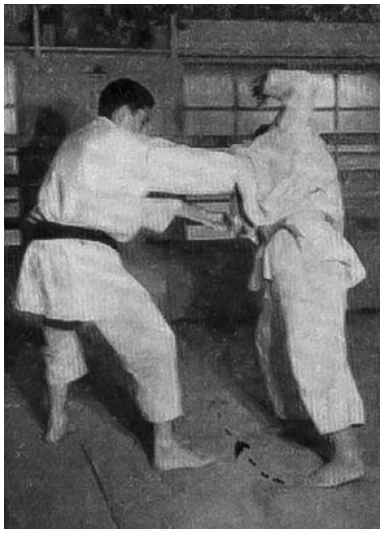
Notez bien qu'en Judo, il est interdit de maintenir les poignets.

立 技 の 関 節 技

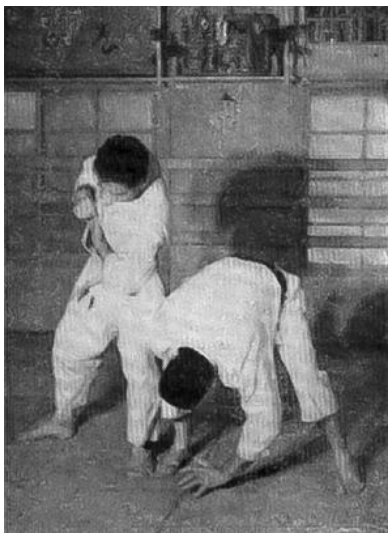
1— UKE empêche TORI de rentrer en le maintenant fortement avec les bras raides. TORI saisit de sa main gauche son propre revers.



2— TORI, avec sa main droite saisit également son revers gauche en prenant soin d'engager son avant bras derrière le coude de UKE.

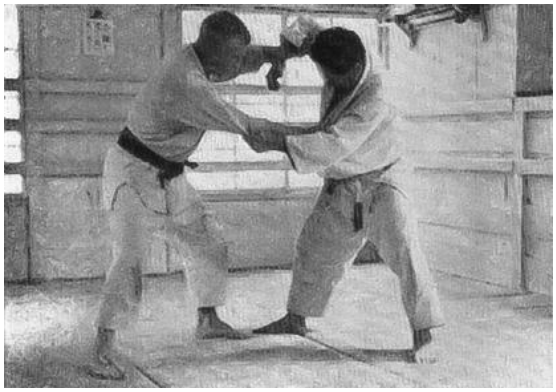


3— TORI lâche sa main gauche en se penchant sur son côté droit. TORI avance sa jambe gauche.



4— TORI bloque le bras droit de UKE avec son bras replié. Notez bien qne dans ce mouvement TORI ne maintient pas le poignet de UKE qui est pris automatiquement dans le revers de TORI.

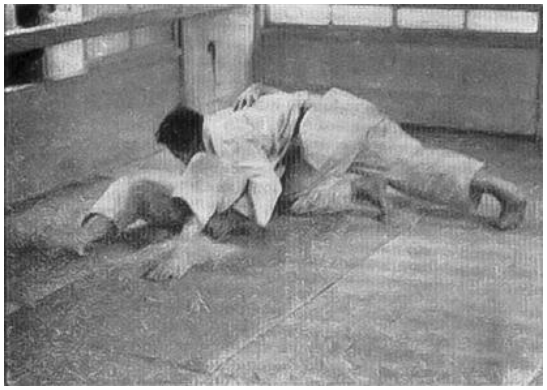
突 張 を 外 し 後 抱 き



1— UKE empêche TORI de rentrer en le bloquant fortement avec ses bras.

TORI lève son bras en le passant sur celui de UKE tout en le chassant fortement vers le bas afin de faire lâcher prise à UKE.

2— TORI rapproche sa jambe gauche en passant le bras droit sous celui de UKE.

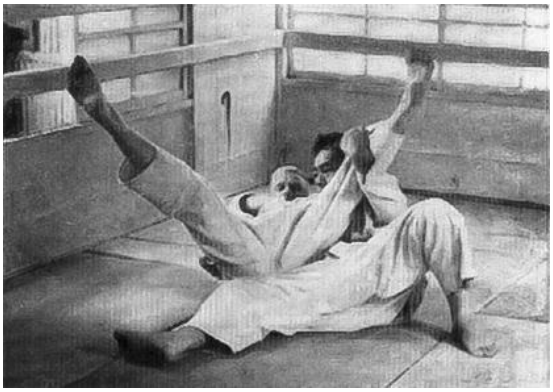


5— TORI suit au sol en se retournant sur sa droite.

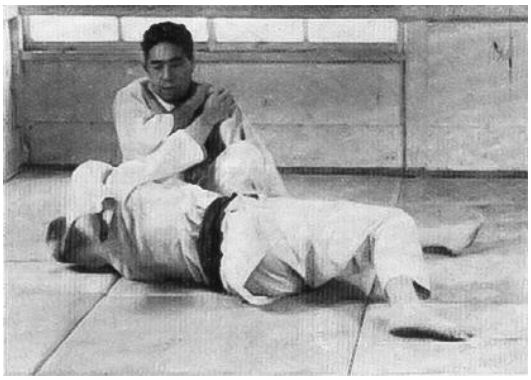
6— UKE repousse des deux bras TORI.

落 し 次 い て 寝 技

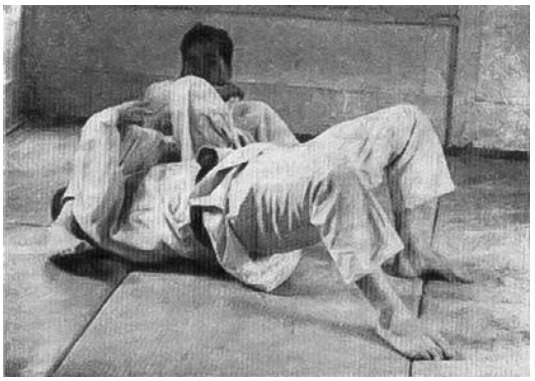
3— TORI écarte les jambes en passant la jambe droite derrière celles de UKE, le bras droit de TORI bloque la hanche de UKE pour l'empêcher d' avancer.



4— TORI se jette sur le côté pour faire chuter UKE.

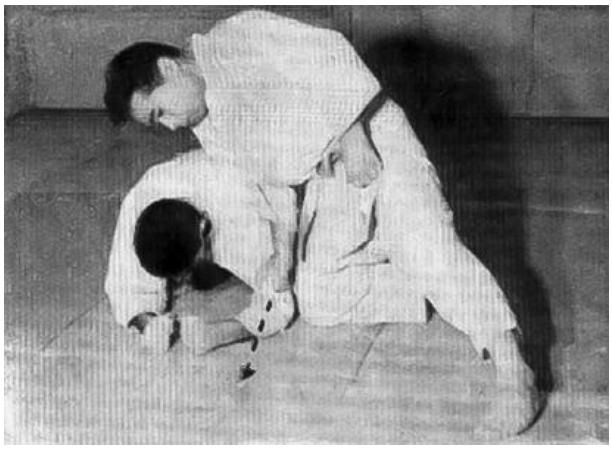


7— TORI, en maintenant son propre col à l' aide de sa main droite, bloque le bras gauche de UKE avec son avant-bras droit; il engage sa jambe droite sur la tête de UKE.

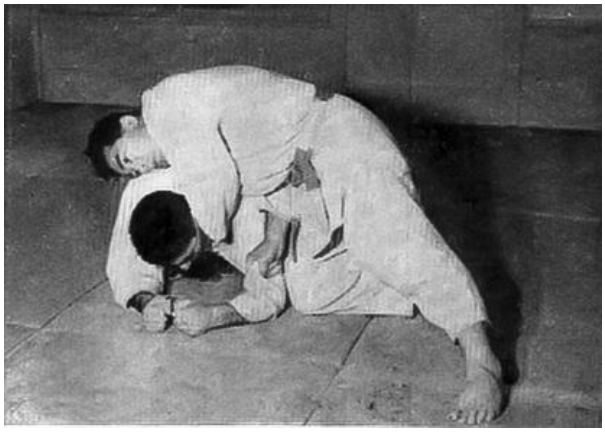


8— TORI bloque la tête de UKE au sol à l' aide de sa jambe et peut alors terminer en arm lock.

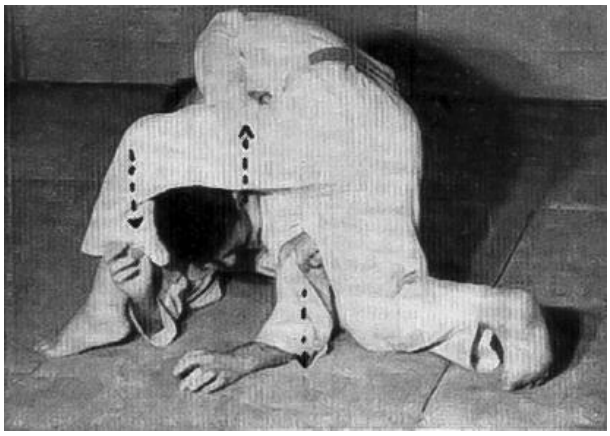
首絞め技の一つ



1— UKE est à quatre pattes. TORI se place à sa gauche et de sa main droite lui bloque le bras gauche en le poussant vers le sol.



2— TORI, en prenant appui avec sa tête sur le dos de UKE, engage sa main gauche dans le col du kimono de UKE.



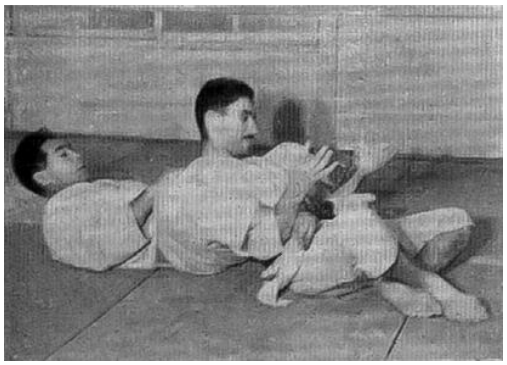
3— TORI étrangle en prenant soin d' appuyer fortement sur la nuque de UKE avec sa jambe gauche.

Notez bien que simultanément la jambe gauche et la main droite font pression vers le sol tandis que la main gauche tire vers le haut le col de UKE.

仰向けに返えして首絞

1— UKE est en position défensive, à genoux, bras croisés. TORI se place derrière lui, jambe droite légèrement avancee.

2— TORI avance sa jambe gauche tout en s' asseyant sur le dos de UKE et engage ses mains dans le col du kimono de UKE.

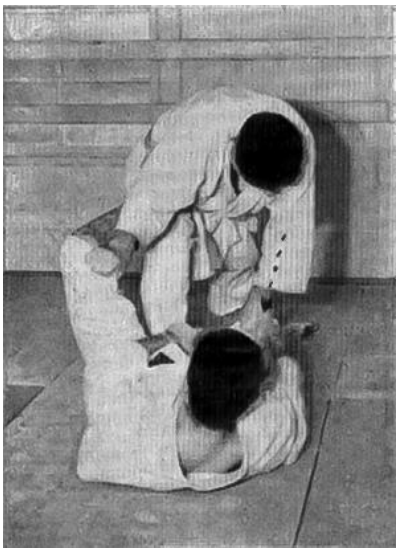


3— TORI se laisse aller sur le dos, en tirant UKE fortement à lui tout en lui bloquant les bras avec ses jambes.

4— TORI, en maintenant toujours la position de ses jambes et de sa main droite, passe son avant-bras gauche sur le front de UKE qu'il tire en arrière.

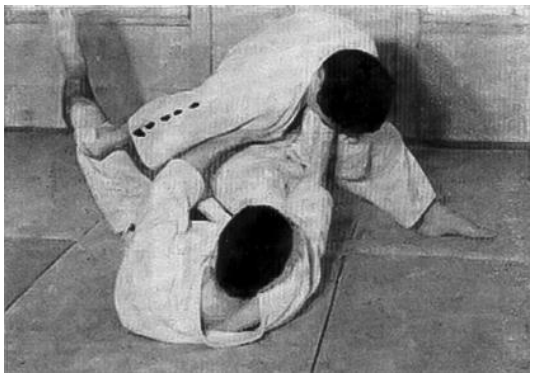
5— TORI peut alors engager son avant-bras droit sur la gorge de UKE et terminer en étranglement.

寝 技 へ の 入 り 方

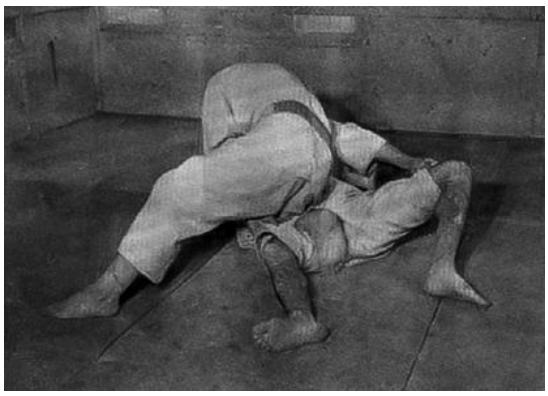


1— UKE est sur le dos.

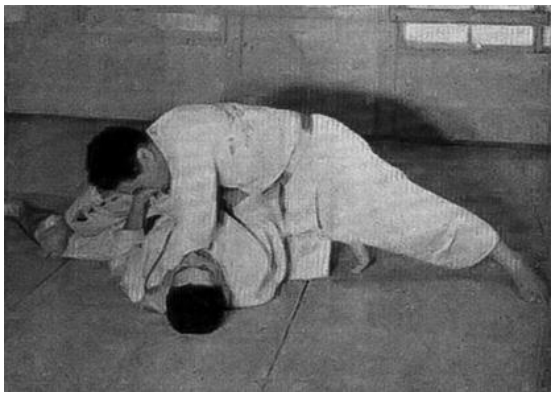
TORI de sa main gauche bloque la jambe droite de UKE au sol; avec sa main droite il saisit la jambe gauche de UKE.



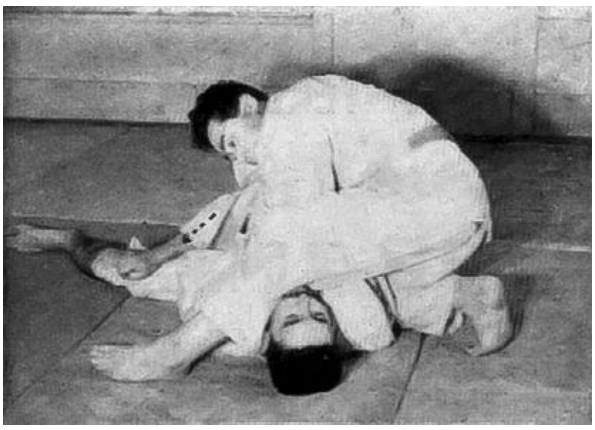
2— TORI, en tendant son bras droit pousse fortement la jambe de UKE sur le côté et avance sa jambe gauche sur son côté gauche.



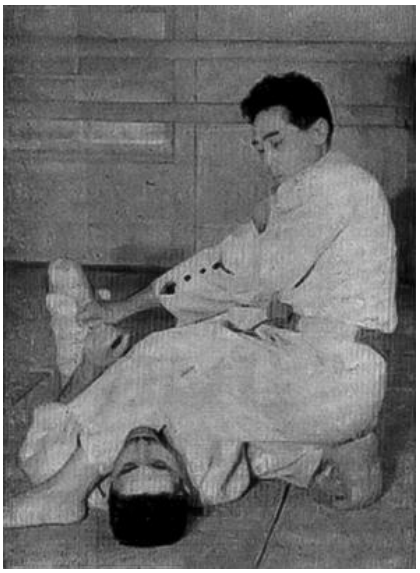
3— TORI fléchit sa jambe droite qui prend appui fortement sur la cuisse de UKE sans relâcher la saisie de sa main droite.



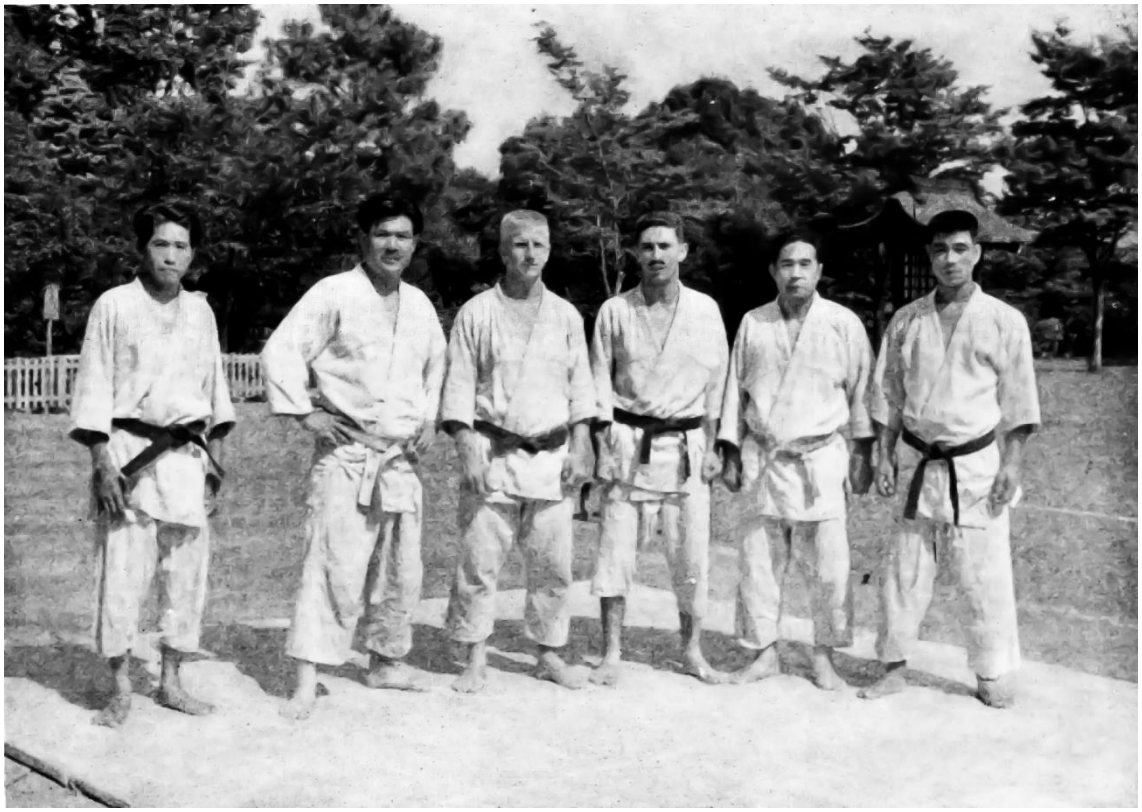
4— TORI contourne la jambe droite de UKE en lui saisissant son col de sa main gauche qui lui sert d'appui.



5— TORI place sa jambe gauche devant le cou de UKE et avec sa main gauche lui saisit le poignet.



6— TORI peut alors terminer en arm-lock, en se laissant tomber le dos au sol.



De la droite vers la gauche. SUGIYAMA 5ème dan Maître MOCHIZUKI MINORU 8ème dan, JIM ALCHEIK 3ème dan. RENE GALLECIER 3ème dan, Maître IKEDA 7ème dan, OBAYASHI 5ème dan.

POUR VOTRE PLAISIR
DANS VOTRE INTERET
lisez la revue
"JUDO KODOKAN"

Organe Officiel de la Fédération Internationale de Judo
Traduction officielle des revues japonaises du Kodokan

Cette revue, née dans le Monde par plus de 150.000 débutants et Ceintures Noires, est entierement écrite par les plus grands Maîtres Japonais actuels, du 6e au 10e Dan, pour faire progresser les judokas dans la vraie voie du judo à l'aide d'explications techniques, conseils, souvenirs, anecdotes, etc... Les Bulletins nationaux, comme en France celui de la FFJJ, s'y réferent fréquemment, ce qui en prouve l'intérêt inestimable.

Parait tous les deux mois sur 40 pages
(18 N°s japonais traduits à l'année).

Abonnement un an ..... 1.050 frs

Si vous ne pouvez demander à ceux qui la lisent ce qu'ils en pensent, réclamez un numéro spécimen gratuit à "Judo International".

"JUDO INTERNATIONAL"
CENTRE INTERNATIONAL D'ENTR'AIDE ET DE DIFFUSION DU JUDO

★

34, rue de la Montagne Ste-Geneviève, Paris-5e
(Métro : Maubert-Mutualité) — Tél. : ODÉ 12-65

Compte Chèque Postal : 11.077.75 Paris

Cette Association de Judokas a pour but de procurer au prix le plus juste TOUT CE QUI CONCERNE LE JUDO : kimonos, équipement et articles divers, livres (Judo, Jiu-Jitsu, Zen, Kuatsu, etc...), réalisations (insignes, breloques, planches, etc.). "Judo International" publie chaque année un catalogue illustré sur tout ce qui existe actuellement en Judo.

Ce Catalogue est adressé **gratuitement**
a toute demande accompagnée d'un timbre pour l'expédition.

INSTITUT INTERNATIONAL

JUDO- AIKIDO- KARATE

PRESIDENT: MINORU MOCHIZUKI 8e-DAN

養正館

日本国静岡市大工町五

5 DAIKU-CHO SHIZUOKA-SHI JAPAN